

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Wegetariańska
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z brokula * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Pasta z brokula * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	
Obiad	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (JAJ,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (JAJ,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (JAJ,) Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ,) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ,) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ,) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ,) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ,) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ,) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ,) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,) Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE,) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	
	Wartość energetyczna: 2375.34 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 366.27 g; W tym cukry: 67.33 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2165.67 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 45.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 359.05 g; W tym cukry: 59.36 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2213.71 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 9.02 g; Węglowodany ogółem: 330.57 g; W tym cukry: 48.11 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2011.06 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 261.04 g; W tym cukry: 19.65 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2070.49 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 261.72 g; W tym cukry: 19.07 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2105.89 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 73.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 266.05 g; W tym cukry: 22.12 g; Błonnik pok.: 48.36 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2789.87 kcal; Białko ogółem: 119.79 g; Tłuszcz: 89.73 g; Kw. tł. nasy.: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 386.22 g; W tym cukry: 60.51 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2631.89 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 87.02 g; Kw. tł. nasy.: 48.02 g; Węglowodany ogółem: 375.98 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 8.13 g;

		W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Wegetariańska
2026-03-17 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 30 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wi 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surowka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z cielierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surowka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z uddcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z uddcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Galaretką drobiowa z uddcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Kukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z uddcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. (<u>SOJ.</u>) Kukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z uddcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Surowka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z uddcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Surowka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2322.15 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 344.34 g; W tym cukry: 88.38 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2225.95 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 345.67 g; W tym cukry: 89.52 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2220.57 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 10.82 g; Węglowodany ogółem: 334.46 g; W tym cukry: 73.31 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2279.36 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 310.40 g; W tym cukry: 55.89 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2258.99 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 79.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 294.01 g; W tym cukry: 55.73 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2233.91 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 293.50 g; W tym cukry: 60.61 g; Błonnik pok.: 45.47 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2769.95 kcal; Białko ogółem: 121.30 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 408.45 g; W tym cukry: 114.36 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2326.41 kcal; Białko ogółem: 72.43 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 357.55 g; W tym cukry: 80.57 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 5.58 g;

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węgl i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Wegetariańska	
2026-03-18 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE ,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE ,) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL ,) Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kalaflora 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL ,) Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* b/kalaflora 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kalaflora 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL ,) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kalaflora 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL ,) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ ,) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE ,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2 ,) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surowka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL ,) Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2 ,) Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE ,) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE ,)		Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE ,)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL ,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ ,) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL ,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ ,) Pasta z brokula * 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ ,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL ,) Pasta z brokula * 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL ,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ ,) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (SOJ ,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL ,) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL ,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ ,) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL ,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ ,) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL ,) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Rzodkiew biała 30 g	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 2151.56 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 53.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 339.26 g; W tym cukry: 59.98 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2149.74 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kw. tł. nasy.: 9.97 g; Węglowodany ogółem: 342.06 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2198.49 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 9.47 g; Węglowodany ogółem: 334.87 g; W tym cukry: 52.96 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 1909.02 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.23 g; Węglowodany ogółem: 260.31 g; W tym cukry: 27.76 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 1965.72 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 251.11 g; W tym cukry: 28.41 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 1936.75 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 256.95 g; W tym cukry: 37.70 g; Błonnik pok.: 40.28 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2554.80 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 391.07 g; W tym cukry: 80.43 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2366.04 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 363.70 g; W tym cukry: 58.09 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 6.28 g;	

		W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/MŁ Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgli z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Wegetariańska
2026-03-19 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane namleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Sermozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane namleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sermozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Sałata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sermozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sermozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane namleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Sermozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	
	Obiad	Ziemiaczana* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ziemiaczana* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mieśo wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)				
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Ser zółty 60 g (<u>MLE</u> .) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Ogórek kiszony 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2446.59 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 329.79 g; W tym cukry: 47.67 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2206.89 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 316.32 g; W tym cukry: 65.61 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2201.54 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 311.58 g; W tym cukry: 52.43 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2122.78 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 270.47 g; W tym cukry: 25.96 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2043.73 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 262.33 g; W tym cukry: 25.94 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2095.78 kcal; Białko ogółem: 116.04 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 266.51 g; W tym cukry: 28.18 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 13.00 g;	Wartość energetyczna: 2728.13 kcal; Białko ogółem: 126.74 g; Tłuszcz: 88.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 368.54 g; W tym cukry: 55.04 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2519.20 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 87.09 g; Kw. tł. nasy.: 40.93 g; Węglowodany ogółem: 359.21 g; W tym cukry: 48.94 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 10.35 g;

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węgli i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Vegetariańska	
2026-03-20 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pasta z brokuła * 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pasta z brokuła * 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pasta z brokuła * 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pasta z brokuła * 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 30 g		
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)								
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzepa biała rozdrobniona 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2290.77 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 323.47 g; W tym cukry: 90.24 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2210.48 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 308.44 g; W tym cukry: 76.40 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2015.58 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 7.48 g; Węglowodany ogółem: 297.00 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2034.59 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 247.26 g; W tym cukry: 21.40 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2076.85 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 266.76 g; W tym cukry: 22.35 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 1950.94 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 75.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 239.01 g; W tym cukry: 27.27 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2619.28 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 89.65 g; Kw. tł. nasy.: 38.49 g; Węglowodany ogółem: 360.36 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2355.75 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 82.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 323.17 g; W tym cukry: 88.01 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 9.20 g;	

		W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/MŁ Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Wegetariańska
2026-03-21 sobota	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE , Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Sałatka owocowa (banan, brzoskwinia,jabłko) 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE , Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g(saszetka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata lodowa 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE , Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Sałatka owocowa (banan, brzoskwinia,jabłko) 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE , Ser żółty 50 g (MLE , Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Sałatka owocowa (banan, brzoskwinia,jabłko) 150 g Masło extra 82% 15 g (MLE , Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 1 szt Twarożek z zieleni 60 g (MLE) Pomidor 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z zieleni 60 g (MLE) Ogórek kiszony 30 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE , Twarożek z zieleni 60 g (MLE) Pomidor 30 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Szarpana wołovina 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Szarpana wołovina 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Szarpana wołovina 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Szarpana wołovina 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE , Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym* 400ml (MLE, SEL.) Szarpana wołovina 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Szarpana wołovina 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Szarpana wołovina 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE ,)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE , Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Sermozzarella kulki 35 g (MLE , Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Sermozzarella kulki 35 g (MLE , Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Sermozzarella kulki 35 g (MLE , Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Serek twarogowy termizowany smak smietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Sermozzarella kulki 35 g (MLE , Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE , Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Sermozzarella kulki 35 g (MLE , Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE , Pasztet z soczewicy* 100 g (JAJ.) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy * 60 g (JAJ.) Pomidor 30 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2249.86 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 332.48 g; W tym cukry: 77.99 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2153.37 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 331.32 g; W tym cukry: 87.94 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2000.08 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 42.35 g; Kw. tł. nasy.: 9.06 g; Węglowodany ogółem: 325.00 g; W tym cukry: 94.97 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2057.88 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 280.08 g; W tym cukry: 47.64 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2154.83 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 275.29 g; W tym cukry: 43.36 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2191.02 kcal; Białko ogółem: 114.98 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 284.66 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 46.21 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2618.95 kcal; Białko ogółem: 119.24 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.35 g; Węglowodany ogółem: 373.08 g; W tym cukry: 87.35 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2668.82 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 427.92 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 6.57 g;

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgli z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Wegetariańska
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Tofu 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Kakao z mlekiem b/c 300ml (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Kawa z białym z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Kawa z białym z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Kawa z białym z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Tofu 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Kawa z białym z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Tofu 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Kawa z białym z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Kakao z mlekiem b/c 300ml (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Kakao z mlekiem b/c 300ml (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus z ciecierzycy 60 g Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany w sosie w 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Kollety sojowe panierowane 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pasta z twarogu 100 g (MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Dżem 25 g 1 szt
PN	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielony Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Rzodkiew biała 30 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2317.09 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 314.84 g; W tym cukry: 80.64 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2092.96 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 44.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 326.43 g; W tym cukry: 80.94 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2055.39 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 45.04 g; Kw. tł. nasy.: 8.66 g; Węglowodany ogółem: 319.96 g; W tym cukry: 68.80 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 1995.43 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 274.71 g; W tym cukry: 48.19 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2127.49 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 284.94 g; W tym cukry: 49.87 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2141.41 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 269.07 g; W tym cukry: 49.37 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2659.88 kcal; Białko ogółem: 129.55 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.51 g; Węglowodany ogółem: 356.73 g; W tym cukry: 81.44 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2446.05 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 347.19 g; W tym cukry: 82.11 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 5.11 g;

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Wegetariańska
Sniadanie	Płatki owsiane namleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane namleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 60 g Dynia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Rzodkiew biała plasty 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane namleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane namleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Rzodkiew biała plasty 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)
II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	
Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos budyńowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (MLE.) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * (bez kalafiora) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Mus z jabłek prażonych 200 g Sos budyńowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * (bez mleka, bez kalafiora) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Ryż na sypko 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * (bez kalafiora) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 100 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Surowka z seleria i marchwi z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Mus z jabłek prażonych 200 g Sos budyńowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)			Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2589.92 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 418.96 g; W tym cukry: 124.34 g; Błonnik pok.: 16.36 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2490.12 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 52.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 419.61 g; W tym cukry: 125.16 g; Błonnik pok.: 14.38 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2123.09 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 305.11 g; W tym cukry: 51.57 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2010.14 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 267.76 g; W tym cukry: 37.94 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2146.93 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 274.53 g; W tym cukry: 38.49 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2173.62 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 284.35 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 52.50 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2563.17 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 364.50 g; W tym cukry: 83.30 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2748.00 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 436.72 g; W tym cukry: 126.09 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 6.89 g;

		W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/MŁ Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Wegetariańska
2026-03-24 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy. 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 30 g	
	Obiad	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surowka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surowka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasztotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sermozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sermozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sermozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sermozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sermozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2480.42 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 364.51 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2489.31 kcal; Białko ogółem: 120.30 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 378.03 g; W tym cukry: 60.62 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2404.07 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 373.36 g; W tym cukry: 48.39 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2224.27 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 306.85 g; W tym cukry: 29.06 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2134.53 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 298.07 g; W tym cukry: 29.03 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2451.19 kcal; Białko ogółem: 115.90 g; Tłuszcz: 88.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 321.47 g; W tym cukry: 33.27 g; Błonnik pok.: 50.81 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2895.61 kcal; Białko ogółem: 127.00 g; Tłuszcz: 85.78 g; Kw. tł. nasy.: 42.44 g; Węglowodany ogółem: 416.63 g; W tym cukry: 78.42 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2582.63 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 373.56 g; W tym cukry: 66.34 g; Błonnik pok.: 39.97 g; Sól: 5.62 g;

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgli z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Wegetariańska	
2026-03-25 środa	Śniadanie	Ryż namleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , MLE , SEL , GOR.) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż namleku 300 ml (MLE , GLU PSZ , SEL , GOR.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , MLE , SEL , GOR.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ , GLU PSZ , SEL , GOR.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , MLE , SEL , GOR.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. , MLE , SEL , GOR.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. , MLE , SEL , GOR.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. , MLE , SEL , GOR.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż namleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT. , SEL , GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. , MLE , SEL , GOR.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , MLE , SEL , GOR.) Masło extra 82% 15 g (MLE , SEL , GOR.) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż namleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT. , SEL , GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. , MLE , SEL , GOR.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , MLE , SEL , GOR.) Masło extra 82% 15 g (MLE , SEL , GOR.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. , MLE , SEL , GOR.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ , GLU PSZ , SEL , GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. , MLE , SEL , GOR.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ , GLU PSZ , SEL , GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. , MLE , SEL , GOR.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. , MLE , SEL , GOR.) Masło extra 82% 10 g (MLE , SEL , GOR.) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ , GLU PSZ , SEL , GOR.) Pomidor 30 g		
	Obiad	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL , GOR.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL , GOR.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Grysiówka z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL , GOR.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL , GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL , GOR.) Mieszo drobiowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ , SEL , GOR.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE , SEL , GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL , GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL , GOR.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL , GOR.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL , GOR.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL , GOR.) Płatki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ , SEL , GOR.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , SEL , GOR.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml						Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE , SEL , GOR.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. , MLE , SEL , GOR.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT. , MLE , SEL , GOR.) Masło extra 82% 15 g (MLE , SEL , GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE , SEL , GOR.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ , MLE , SEL , GOR.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT. , MLE , SEL , GOR.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE , SEL , GOR.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ , MLE , SEL , GOR.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT. , MLE , SEL , GOR.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Kukinia pieczona z olejem * 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. , MLE , SEL , GOR.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE , SEL , GOR.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. , MLE , SEL , GOR.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE , SEL , GOR.) mielona Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kukinia pieczona z olejem * 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. , MLE , SEL , GOR.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ , MLE , SEL , GOR.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE , SEL , GOR.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. , MLE , SEL , GOR.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT. , MLE , SEL , GOR.) Masło extra 82% 15 g (MLE , SEL , GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE , SEL , GOR.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. , MLE , SEL , GOR.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT. , MLE , SEL , GOR.) Masło extra 82% 15 g (MLE , SEL , GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE , SEL , GOR.) Słupki z marchewki 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE , SEL , GOR.)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. , MLE , SEL , GOR.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. , MLE , SEL , GOR.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. , MLE , SEL , GOR.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE , SEL , GOR.)		
	Wartość energetyczna: 2072.15 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 43.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 317.48 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 1977.95 kcal; Białko ogółem: 109.80 g; Tłuszcz: 31.17 g; Kw. tł. nasy.: 10.27 g; Węglowodany ogółem: 318.95 g; W tym cukry: 59.43 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 1940.32 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 34.60 g; Kw. tł. nasy.: 7.62 g; Węglowodany ogółem: 300.51 g; W tym cukry: 48.70 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1932.84 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 281.33 g; W tym cukry: 36.30 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2109.07 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 69.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 287.13 g; W tym cukry: 38.49 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 1941.97 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 270.35 g; W tym cukry: 37.87 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2490.16 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 375.83 g; W tym cukry: 91.45 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2572.59 kcal; Białko ogółem: 75.57 g; Tłuszcz: 105.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 339.67 g; W tym cukry: 62.71 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 9.01 g;	

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgli i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Wegetariańska	
2026-03-26 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE , Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta warzywna* 100 g (SEL , Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE , Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Pasta warzywna* 100 g (SEL , Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek twarogowy/termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE , Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Masło extra 82% 15 g (MLE , Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE , Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Serek Fromage 100 g (GLUPSZ, MLE , Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE , Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE , Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarózek 60 g (MLE , Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE , Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 60 g (MLE , Pomidor 30 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL , Makaron 180 g (GLUPSZ , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL , Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL , Makaron 180 g (GLUPSZ , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL , Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL , Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL , Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL , Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL , Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLUPSZ , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL , Surowka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL , Makaron 180 g (GLUPSZ , Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL , Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL , Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLUPSZ, MLE , Surowka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE ,)							
PN	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , Pasta z tofu i marchewki 100 g (SOJ , Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g (SOJ , Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g (SOJ , Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g (SOJ , Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (SOJ , Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g (SOJ , Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , Pasta z tofu i marchewki 100 g (SOJ , Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy (I) 60 g (JAJ , Papryka świeża 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ , Pasztet z soczewicy (I) 60 g (JAJ , Papryka świeża 30 g	
		Wartość energetyczna: 2370.83 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 333.89 g; W tym cukry: 55.28 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2252.93 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 335.15 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2285.03 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; W tym cukry: 65.65 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1959.50 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 267.50 g; W tym cukry: 29.88 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 1974.44 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 266.88 g; W tym cukry: 27.56 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2128.61 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz: 81.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 267.47 g; W tym cukry: 37.61 g; Błonnik pok.: 43.95 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2295.41 kcal; Białko ogółem: 120.13 g; Tłuszcz: 86.10 g; Kw. tł. nasy.: 39.51 g; Węglowodany ogółem: 354.50 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2732.98 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 111.58 g; Kw. tł. nasy.: 56.74 g; Węglowodany ogółem: 354.50 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 9.32 g;

		W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/MŁ Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Wegetariańska
2026-03-27	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Dżem 25 g 1 szt
	II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surowka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surowka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD					Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Filet z kurczaka gotowany 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt <u>(MLE. może zawierać: RYB, OZI, MLE.)</u>
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2346.88 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 340.91 g; W tym cukry: 81.78 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2353.85 kcal; Białko ogółem: 115.54 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 343.35 g; W tym cukry: 84.14 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2189.17 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 277.90 g; W tym cukry: 34.64 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2127.57 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 277.90 g; W tym cukry: 33.96 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 1915.25 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 264.64 g; W tym cukry: 33.96 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 1992.35 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.30 g; Węglowodany ogółem: 259.94 g; W tym cukry: 38.36 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2675.39 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 84.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 377.81 g; W tym cukry: 82.92 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2333.47 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 77.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 324.70 g; W tym cukry: 72.77 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 8.90 g;

		W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/MŁ Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgli i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Wegetariańska
2026-03-28 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MŁE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MŁE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Banana 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MŁE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Banana 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, MŁE, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pastą z brokuła * 100 g Sałata lodowa 10 g Banana 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pastą z brokuła * 100 g Sałata lodowa 10 g Jabko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pastą z brokuła * 100 g Sałata lodowa 10 g Jabko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rzodkiew biała 100 g Sałata lodowa 10 g Jabliko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MŁE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MŁE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Banana 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MŁE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MŁE.) Ser żółty 50 g (MŁE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MŁE.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg 60 g (MŁE.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MŁE.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MŁE.) Twaróg półtłusty 60 g (MŁE.) Pomidor 30 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MŁE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150g (GLUP SZ, SEL.) Kluski śląskie* 180 g (JAJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MŁE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150g (GLUP SZ, SEL.) Kluski śląskie* 180 g (JAJ.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150g (GLUP SZ, SEL.) Kluski śląskie* 180 g (JAJ.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MŁE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150g (GLUP SZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MŁE, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie w warzywami 150g (GLUP SZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MŁE.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MŁE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150g (GLUP SZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MŁE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150g (GLUP SZ, SEL.) Kluski śląskie* 180 g (JAJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MŁE, SEL.) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 180 g (JAJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MŁE.)			Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ.) (MŁE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MŁE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 20g (GLU PSZ, SOJ, MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 20g (GLU PSZ, SOJ, MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 20g (GLU PSZ, SOJ, MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ. Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 20g (GLU PSZ, SOJ, MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MŁE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 20g (GLU PSZ, SOJ, MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MŁE.) Sałatka z soczewicy i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 20g (GLU PSZ, SOJ, MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2528.19 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz: 92.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 358.66 g; W tym cukry: 103.74 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2340.48 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 359.13 g; W tym cukry: 108.45 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2263.85 kcal; Białko ogółem: 77.45 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 354.35 g; W tym cukry: 105.90 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2349.47 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 93.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 296.69 g; W tym cukry: 53.52 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2247.70 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 283.78 g; W tym cukry: 50.85 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2270.88 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 90.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 286.00 g; W tym cukry: 54.57 g; Błonnik pok.: 43.29 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2945.98 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 107.13 g; Kw. tł. nasy.: 41.70 g; Węglowodany ogółem: 413.47 g; W tym cukry: 116.69 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2669.78 kcal; Białko ogółem: 77.03 g; Tłuszcz: 104.49 g; Kw. tł. nasy.: 44.13 g; Węglowodany ogółem: 371.14 g; W tym cukry: 103.29 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 5.56 g;

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/MŁ Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgli i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Wegetariańska
Sniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MŁE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MŁE.) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem b/c 300ml (MŁE.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MŁE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU QW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Salata zielona 10 g Buraczki gotowane 100 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MŁE.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MŁE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MŁE.) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MŁE.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MŁE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MŁE.) Hummus z ciecierzycy 100 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko 150 g Kakao z mlekiem b/c 300ml (MŁE.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MŁE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 30 g	
2026-03-29 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL.) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MŁE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL.) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g (JAJ, MŁE, SEL.) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MŁE.)							
Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MŁE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MŁE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MŁE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarózek 80 g (MŁE.) mielona Szynkowa dębowa rozdrobniona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MŁE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MŁE.) Twaróg półtłusty 80 g (MŁE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MŁE.) Twarózek z koperkiem 100 g (MŁE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MŁE.) Dżem 25 g 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.) Rzepa biała 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.) Rzepa biała 30 g	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MŁE.) Dżem 25 g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2402.39 kcal; Białko ogółem: 124.54 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 323.86 g; W tym cukry: 73.68 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2401.17 kcal; Białko ogółem: 119.91 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 341.26 g; W tym cukry: 81.01 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2316.77 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.39 g; Węglowodany ogółem: 329.94 g; W tym cukry: 71.82 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2268.96 kcal; Białko ogółem: 120.72 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 290.28 g; W tym cukry: 50.34 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2273.74 kcal; Białko ogółem: 111.43 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 291.20 g; W tym cukry: 50.74 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2199.83 kcal; Białko ogółem: 123.24 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 279.71 g; W tym cukry: 58.47 g; Błonnik pok.: 43.63 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2756.38 kcal; Białko ogółem: 139.30 g; Tłuszcz: 86.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 360.77 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2349.40 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 341.86 g; W tym cukry: 92.58 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 5.02 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
- Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,